

FinFami Uusimaa ry tukee mielenterveysomaisten hyvinvointia

Yhdistys tarjoaa omaisille yksilö- ja perhetapaamisia, ryhmiä, luentoja, kursseja ja voimavaratoimintaa.

Vertaistukeen perustuvat ammattilaisten tai vertaisohjaajien ohjaamat ryhmät on suunnattu puolisoille, sisaruksille, vanhemmille ja lapsille.

ILMOITTAUTUMINEN TOIMINTAAN

Toimintakalenteri sisältää sekä kaikille avoimia että ilmoittautumista edellyttäviä tapahtumia.

Ilmoittaudu sähköisesti osoitteessa www.finfamiusimaa.fi. Voit ilmoittautua myös puhelimitse, puh. 09 686 0260.

Ilmoittautuminen toimintoihin alkaa 2.8. klo 9, ellei toisin mainita.

TOIMINTAKALENTERI

Syksy 2022



Tietoa, tukea ja toivoa

FinFami Uusimaan tavoite on vahvistaa mielenterveys-omaisten psyykkistä ja fyysistä terveyttä tarjoamalla ryhmä-, kurssi-, vertaistuki- ja virkistystoimintaa.

Tietoa: Tarjoamme omaisille ja läheisille ajantasaista tietoa psyykkisestä pahoinvoinnista sekä sen hoidosta ja toipumisesta mm. verkkoluennoilla.

Tukea: Tuemme omaisia käsittelemään sairauden herättämiä tunteita yhdessä vertaisten ja ammattilaisen kanssa. Ryhmien ja tapahtumien tavoitteena on vahvistaa omaisen omaa jaksamista.

Toivoa: Luomme toivoa. Kun omainen saa tietoa ja tukea, hän voi ymmärtää sekä sairastuneen/toipilaan voima-

varat ja tunnistaa omansa. Omaisen on tärkeä saada pohtia omaa elämäänsä ja omaa jaksamistaan erillään sairastuneesta. On mahdollista elää hyvää elämää sairaudesta huolimatta.

Hyvää syksyä ja tervetuloa mukaan!

FinFami Uusimaa ry

OMAISTEN TUKI JA NEUVONTA

Tarjoamme tietoa psyykkisistä sairauksista, tuemme läheisten jaksamista ja annamme toivoa muuttuneessa elämäntilanteessa.

Tukea antavat työntekijät ovat sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia. Toiminta on asiakkaille maksutonta.

TOIMINTAMUOTOJAMME OVAT

- puhelinneuvonta
- yksilö- ja perhetapaamiset
- Teams-videotapaamiset

Voit varata ajan tapaamista tai puhelinaikaa varten verkossa tai soittamalla omaisten tukeen ja neuvontaan ma-to klo 9-15, puh. 09 686 0260.

VARAA AIKA VERKOSSA:

www.finfamiusimaa.fi/varaa



Stöd, konsultering och information även **på svenska** – reservera tid via nätet!



Support, counselling & information also **in English** – book an appointment!

KURSSIT

Kaikki kurssimme on suunnattu ensisijaisesti omaisille, joilla ei ole aiempaa kurssikokemusta.

Kurs för anhöriga

22.–25.9.2022 Backby gård, Esbo

Anhöriga till personer med psykisk ohälsa från hela Svenskfinland Målsättning: att erbjuda anhöriga stöd och information genom föreläsningar. Gruppdiskussioner kring olika aktuella teman kring anhörigrollen, egna känslor, tankar och funderingar som berör dig som anhörig. Att erbjuda ett läge mellan vila och aktivitet. Möjlighet att stanna upp och finna krafter. Träffa andra med liknande erfarenheter = kamratstöd. Kursen är helt avgiftsfri, inkl. kost, logi och resekostnader enl. billigaste färdmedel.

Organisator: Psykosociala förbundet r.f i samarbete med FinFami Nyland r.f

Ansökningsblankett:
www.fspc.fi/kurser/vara-kurser

Ansökan senast: 15.8.

Kurssi vanhemmille

8.–9.10.2022 Lohja Spa & Resort kylpylähotelli, Karjalohja

Vanhemmille, joiden nuori tai aikuinen lapsi sairastaa psyykkisesti. Tavoitteena on löytää työkaluja oman hyvinvoinnin ja vanhemmuuden tueksi. Kurssilla käytetään mm. hyväksymis- ja omistautumisterapian (HOT) ja dialektisen käyttäytymisterapian (DKT) menetelmiä. Teemoina mm. arvotyöskentely, tunteiden säätely ja vuorovaikutus. Kurssin hinta on 50 €/osallistuja.

Ilmoittaudu viimeistään 9.9.2022.

Voimavarakurssi mielenterveys-omaisille ja -kuntoutujille

15–16.10.2022 Hotelli Nuuksio, Espoo

Kurssi perheenjäsenille, joiden läheinen voi psyykkisesti huonosti. Kurssilla käydään avointa keskustelua vertaisten kesken omasta elämäntilanteesta, kokemuksista ja ajatuksista. Kurssilla käytetään ns. reflektiivisnarratiivista työtettä, jonka avulla pyritään kuulemaan, ymmärtämään ja hahmottamaan eri perheenjäsenten näkökulmaa tarinoiden kautta. Tarkoituksena on löytää uusia näkökulmia omaan arkeen ja toisen ymmärtämiseen. Osallistujat valitaan haastattelujen perusteella.

Kurssin kokonaishinta on 50 €/osallistuja.

Ilmoittaudu viimeistään 20.9.2022.

Kaksiosainen perhekurssi

1. jakso: 4.–6.11.2022

Lohja Spa & Resort kylpylähotelli, Karjalohja

2. jakso: keväällä 2023

Kaksiosainen kurssi on tarkoitettu perheille, joissa vanhemmalla on mielenterveyden ongelmia ja perheessä on alakouluikäisiä lapsia. Perhekurssin tavoitteena on vanhemmuuden ja lapsia suojaavien tekijöiden tukeminen ja yhteisen ymmärryksen lisääminen. Kurssille osallistuvat vanhemmat lapsineen. Edellytämme osallistumista kurssin molempiin jaksoihin.

Kurssin kokonaishinta hinta on 100 €/aikuinen, 40 €/lapsi.

Ilmoittaudu viimeistään 5.10.2022

AVOIMET RYHMÄT

Lauantaikahvila

Uusille, tänä vuonna toimintaan liittyneille omaisille suunnattu vertaistuellinen avoin ryhmä. Paikalla yhdistyksen työntekijä. Kokoontumiset kuukausittain: 3.9., 1.10., 5.11. ja 3.12. klo 11–14 Tuikka-Kohtaamossa. Tervetuloa!

Miesten saunaryhmä

Miesten saunaryhmä kokoontuu syksyllä kaksi kertaa maanantaisin: 26.9. ja 7.11. Tapaamme yhdessä Tuikka-Kohtaamossa klo 16.00, josta siirrymme yhdessä saunaan klo 16.45.

Tulethan paikalle ajoissa!

Omaisten taitotapaamiset

Omaisten taitotapaamisten tarkoituksena on lisätä omaa hyvinvointia tutustumalla kolmeen erilaiseen taitoon. Tapaamiset sisältävät työntekijän alustuksen teemasta, jonka jälkeen keskustelemme yhdessä. Voit osallistua kerran tai jokaiselle tapaamiskerralle.

- Tunnetaidot toimistolla tiistaina 20.9. klo 14–15.30.
- Ahdistuksen hallinta toimistolla tiistaina 27.9. klo 14–15.30.
- Vuorovaikutustaidot toimistolla tiistaina 4.10. klo 15–15.30.

Ilmoittaudu tapaamisiin viimeistään viikkoa ennen tapahtumaa.

Teematiistai

Tule keskustelemaan erilaisista aiheista, jotka liittyvät arkipäivän jaksamiseen. Aiheina voi olla esimerkiksi oma jaksaminen, tunteet, psyykinen sekä fyysinen terveys.

Työntekijä alustaa aiheen, josta keskustelemme yhdessä.

Kokoontumiset joka tiistai 9.8.–20.12. klo 13–16 Tuikka-Kohtaamossa.

Toivotorstai

Vertaistuellinen avoin ryhmä päihde- ja mielenterveyskuntoutujien omaisille ja läheisille. Tavoitteena on saada tietoa, tukea ja toivoa omaan jaksamiseen. Paikalla yhdistyksen työntekijä. Kokoontumiset joka torstai 11.8.–22.12. klo 15–19 Tuikka-Kohtaamossa. Tervetuloa!

ALUERYHMÄT

Avoimet alueryhmät ovat vertaisryhmiä, joissa mielenterveysomaisilla on mahdollisuus tavata toisiaan ja saada tietoa ja tukea.

Ryhmistä saat vertaistukea läheisen sairauteen ja omaan jaksamiseen liittyvissä asioissa. Ryhmiin ovat tervetulleita sekä uudet että jo aikaisemmin toimitaan osallistuneet omaiset. Ryhmiin ei tarvitse ilmoittautua etukäteen ja osallistuminen on maksutonta.

Espoon omaisryhmä

Ryhmä kokoontuu kerran kuussa keskiviikkoisin: 14.9., 12.10., 9.11. ja 14.12. klo 17 alkaen.

Ryhmä kokoontuu osoitteessa: Villa Apteekki, Pappilantie 5, Espoon keskus.

Porvoon avoin iltaryhmä

Ryhmä kokoontuu kerran kuussa tiistaisin: 16.8., 20.9., 18.10., 15.11. ja 13.12. klo 18–19.30.

Ryhmä kokoontuu osoitteessa: Jokikatu 7 A 31, 06100 Porvoo, 3.krs.

SULJETUT RYHMÄT

Voit osallistua vain yhteen suljettuun ryhmään per kausi.

Kirjapiiri

Kirjapiiri on kaikille lukemisesta kiinnostuneille omaisille tarkoitettu vapaamuotoinen keskusteluryhmä, jossa jaetaan teosten herättämiä ajatuksia ja yhteisiä lukukokemuksia. Kirjallisuuden lisäksi tuodaan esiin omia elämäkokemuksia ja -tapahtumia, pohditaan yhteiskunnallisia aiheita ja jaetaan sekä iloa että suruja. Lista kirjoista löytyy yhdistyksen sivuilta. Ryhmää ohjaa yhdistyksen vapaaehtoinen. Kokoontumiset keskiviikkoisin: 24.8., 21.9., 19.10., 16.11. ja 14.12. klo 17–19. Ilmoittaudu mukaan – ryhmä täydentyy syksyn aikana!

Mielenterveys elämäntaitona® Mielenterveyden ensiapu 1 -koulutus

Kiinnostaako mielenterveys voimavarana, hyvinvoinnin ja terveyden osana? Haluatko päivittää mielenterveystietojasi ja -taitojasi? Kiinnostaako tunne- ja vuorovaikutustaidot? Jos vastasit kyllä yhteen tai useampaan kysymykseen, tule mukaan Mielenterveydenensiapu 1 -koulutukseen! Koulutus antaa tietoa mielenterveydestä voimavarana sekä keinoja oman ja toisten mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin: 14.9., 21.9., 28.9., 5.10. ja 12.10. klo 15–17.15. Ilmoittaudu viimeistään 7.9.

Nuku enemmän ja paremmin -ryhmä

Kehotietoisuus on kaiken itsesäätelyn perusta. Myös silloin, kun haluamme oppia nukkumaan paremmin. Tässä ryhmässä tutustumme hyvään, palauttavaan nukkumiseen ja mm. Mind-Body Bridging -menetelmään, joka auttaa meitä säätelemään vireystasoamme, stressiä ja nukkumista. Ryhmää ohjaa sertifioitunut MBB-terapeutti ja uni- ja nukkumisasian-tuntija Monica Halinen. Ryhmä kokoontuu tiistaisin: 27.9., 11.10., 25.10., 8.11. ja 22.11. klo 17.30–19.30. Ilmoittaudu viimeistään 16.9.

Omakuva N.Y.T.

Taideperustainen ryhmä on tarkoitettu nuorille aikuisille (18–30 v), jotka toivovat tukea itsetuntemukseen, identiteettiin ja ihmissuhteisiin. Ryhmässä käydään läpi elämätarinaa, tunteita ja vuorovaikutusta taideharjoitteiden kautta. Intensiivipäivistä muodostuu vuorovaikutuksellinen prosessi, jossa löytyy uudenlaisia, voimavarakeskeisiä tapoja tarkastella omaa elämää ja itseä. Aiempaa kokemusta taiteesta ei tarvita.

Ryhmä kokoontuu 30.9.–1.10., 14.–15.10. ja 11.–12.11. Kokoontumiset perjantaisin klo 17–19 ja lauantaisin klo 10–15.

Ilmoittautuminen 1.6.–19.9.

Puolisoryhmä

Elätkö parisuhteessa psyykkisesti oireilevan henkilön kanssa? Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joiden arkea painaa puolison mielenterveyden haasteet. Tarkoituksena on oma voimaantuminen vertaistuen ja keskustelun keinoin. Ryhmää ohjaa ammatillainen ja kokemusasiantuntija. Ilmoittautuneiden kanssa käydään lyhyt puhelinkeskustelu ennen ryhmän alkua.

Ryhmä kokoontuu kuusi kertaa maanantaisin: 31.10., 7.11., 14.11., 21.11., 28.11. ja 5.12. kello 17.30–19.30 Ilmoittaudu viimeistään 17.10.

Ilmoittaudu verkossa tai puhelimitse!

Psykofyysisiä keinoja vireystilan säätelyyn

Ahdistus-, paniikki-, jännitys- ja stressioireisille omaisille.

Ryhmän sisältö:

- taustaa ahdistuksesta
- kehollisia menetelmiä vireystilan säätelyyn ja vakauttamiseen
- harjoituksia sairastuneen tukemiseen ahdistus- ja paniikitilanteissa.

Ryhmänohjaaja: fysioterapeutti Sari Lamio. Ryhmä kokoontuu: 28.9., 5.10. ja 12.10. klo 17.30–18.30.

Ilmoittautumiset 23.9. mennessä.

Ryhmä yksinäisyydestä

Yhdistyksen vapaaehtoisten pitämä vertaistuellinen ryhmä. Yksinäisyyden kokemus mielenterveysomaisen näkökulmasta, faktoja sekä keskustelua aiheesta. Ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin: 23.11., 30.11. ja 7.12. klo 17–18.30 Tuikka-Kohtaamossa.

Ilmoittautuminen 1.10–14.11.

Svenskspråkig samtalsgrupp

Måndagar 17.10, 31.10, 14.11, 28.11 kl. 17–18.30.

Är du orolig för din närstående psykiska ohälsa och för din egen ork? I samtalsgruppen har alla sin unika historia men samtidigt oftast mycket som förenar. Bland annat känslor av oro, sorg och maktlöshet är vanliga. I gruppen kan vi dela dessa känslor. I första hand bör vi tänka på att ta hand om oss själva för att orka. I gruppen är kamratstödet det viktigaste.

Anmälningarna via Lyyti länken. Sista anmälningsdag 10.10.2022

Taitoryhmä

Ryhmä on tarkoitettu omaisille, jotka haluavat oppia taitoja, joilla tukea omaa jaksamista ja hyvinvointia omassa arjessa ja haasteellisissa tilanteissa psyykkisesti oireilevan läheisen kanssa. Näitä taitoja ovat mm. tietoinen läsnäolo sekä ahdingsieto-, tunnesäätely- ja vuorovaikutustaidot.

Ryhmä perustuu dialektiseen käyttäytymisterapian (DKT) menetelmiin ja siinä opittuja asioita otetaan käyttöön ryhmäkertojen välillä kotitehtävien avulla. Ryhmää ohjaa psykologi Hanna Böhme.

Ryhmä kokoontuu kuusi kertaa torstaisin: 13.10., 20.10., 27.10., 3.11., 10.11. ja 17.11. klo 17–19.

Ilmoittaudu viimeistään 30.9.

Vanhempainryhmät

Ammatillisesti ohjatut vertaisryhmät on tarkoitettu vanhemmille, joiden lapsi sairastaa psyykkisesti.

Ryhmässä pääsee jakamaan kokemuksiaan ja tunteitaan sekä saa tietoa ja tukea omalle jaksamiselle. Tavoitteena on vanhemman hyvinvoinnin tukeminen.

- Ryhmä 1: Alle 20-vuotiaiden vanhemmat -ryhmä kokoontuu kuusi kertaa tiistaisin 20.9., 27.9., 4.10., 11.10., 18.10. ja 25.10 klo 17–18.30. Ilmoittaudu viimeistään 12.9.

- Ryhmä 2: Yli 20-vuotiaiden vanhemmat -ryhmä kokoontuu kuusi kertaa tiistaisin 1.11., 8.11., 15.11., 22.11., 29.11. ja 13.12. klo 17–18.30.

Ilmoittaudu viimeistään 24.10.



VERTAISTAPAAMISET JA -PUHELUT

Mielenterveysomaisilla on mahdollisuus kahdenkeskiseen vertaistapaamiseen toisen omaisen kanssa. Vertaistapaamiset on tarkoitettu kaikille omaisille ja läheisille, kun perheessä tai lähipiirissä ilmenee mielenterveysongelmia.

Vertaistapaamisessa omaisen pääse peilaamaan omia tunteitaan ja huoliaan toisen omaisen kanssa, ja hänen on mahdollista saada näkökulmia ja kannustusta vertaiselta. Vertainen on yhdistyksen koulutettu vapaaehtoinen, jolla on oma-kohtainen kokemus läheisen psyykkisestä sairastumisesta.

Ennen vertaistapaamisiin osallistumista omaisen tulee käydä ainakin kerran yhdistyksen omaisneuvonnassa, jotta tapaamista varten voidaan löytää sopiva vertainen.

Jos vertaistapaaminen ei onnistu esimerkiksi pitkän välimatkan, liikkumisen, terveydentilan tai jonkin muun syyn vuoksi, on mahdollista puhua myös puhelimesta vertaisen kanssa.

Ota yhteyttä työntekijään puh. 044 793 9990.

Omaisten vertaistukipuhelin joka keskiviikko klo 15–19

P. 040 6124 933

Puhelimeen vastaa koulutettu henkilö, jolla on oma kokemus läheisen sairastumisesta. Puhelimeen voi soittaa nimettömästi ja puhelut ovat luottamuksellisia. Puhelintukea on tarjolla suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi.

Yhteistyössä Helsingin kaupungin psykiatria- ja päihdepalvelut.



KATSO VERKKORYHMÄT TAKASIVULTA

VIRKISTYS- JA TEEMAPÄIVÄT

LEFFALAUANTAI I

Lauantai 24.9. klo 11–15
Tuikku-Kohtaamo

Leffalauantaina katsomme elokuvan, jonka valitsemme yhdessä osallistujien kesken. Keskustelemme näytöksen jälkeen elokuvaan liittyvistä asioista. Vetäjänä toimii Toni Rönngqvist.

Ilmoittaudu viimeistään 21.9.

RINNALLAKULKU OMAISEN JA SAIRASTUNEEN SILMIN

Tiistai 18.10. klo 16.30–18
Tuikku-Kohtaamo

Millaista tukea psyykkisesti sairastunut henkilö kaipaa kumppaniltaan tai perheenjäseniltä? Saako sairastuneelle sanoa, ettei enää omaisena jaksaa? Teemaillalla keskustellaan omakohtaisen sairastumisen sekä omaisen roolin kokeneen henkilön kanssa.

Ilmoittaudu viimeistään 11.10.

LEFFALAUANTAI II

Lauantai 29.10. klo 11–15
Tuikku-Kohtaamo

Leffalauantaina katsomme elokuvan, jonka valitsemme yhdessä osallistujien kesken. Keskustelemme näytöksen jälkeen elokuvaan liittyvistä asioista. Vetäjänä toimii Toni Rönngqvist.

Ilmoittaudu viimeistään 26.10.

ÄÄNIMALJARENTOUTUS

Sunnuntai 30.10. klo 16–17
Tuikku-Kohtaamo

Äänimaljarentoutus on kehon ja mielen kokonaisvaltainen kokemus, joka antaa uutta energiaa, voimavaroja ja syvärentouttaa lempeästi. Rentoutuksessa soitetaan erilaisia äänimaljoja, joiden kauniit ja harmoniset äänet ja värähtelyt kutsuvat rentotumaan ja päästämään irti.

Äänimaljarentoutus perustuu Peter Hess® -metodin sointukylpyyn, jonka ohjaa äänimaljarentoutukseen perehtynyt Miia Saarinen.

Ilmoittaudu viimeistään 23.10.

LÄHISUHDEVÄKIVALTA JA PSYYKKISET SAIRAUDET

Keskiviikko 9.11. klo 18–20
Tuikku-Kohtaamo

Miten toimia mielenterveysomaisena, jos arkea varjostaa väkivallan uhka? Tunnistammeko lähisuhdeväkivallan eri muodot ja kenen kanssa aiheesta uskaltaa puhua? Ilman hoitoa jäävät psyyke- ja päihdeongelmat voivat johtaa väkivallan tekoihin, josta kärsii sekä sairastunut ja hänen lähipiirinsä. Miten sietää ristiriitaa, kun tahtoo olla toiselle ihmiselle tukena, mutta itse kokee samalla turvattomuutta?

Ilmoittautuminen 1.10.–2.11.

LEFFALAUANTAI III

Lauantai 10.12. klo 11–15
Tuikku-Kohtaamo

Leffalauantaina katsomme elokuvan, jonka valitsemme yhdessä osallistujien kesken. Keskustelemme näytöksen jälkeen elokuvaan liittyvistä asioista. Vetäjänä toimii Toni Rönngqvist.

Ilmoittautuminen 1.10.–7.12.

PERHETEATTERIHETKI

Lauantai 10.12. klo 11.15–13.15
Helsingin teatterikoulu, Sturenkatu 27.

Perheteatterihetki on lämminhenkinen hyvän mielen ja rentoutumisen aika 3–6 vuotiaalle lapselle ja tämän tärkeälle aikuiselle. Perheteatterihetkessä tutustutaan yhdessä erilaisiin tunteisiin ja harjoitellaan tunnetaitoja teatterileikkien ja roolien kautta. Opetuksessa voidaan käyttää musiikkia ja nukketheateria. Aikaisempaa kokemusta teatterista tai muista luovista harjoitteista ei tarvita.

Ilmoittautuminen 1.10.–5.12.

KATSO VERKKOLUENNOT
TAKASIVULTA

LISÄTIETOJA:
WWW.FINFAMIUUSIMAA.FI/
TAPAHTUMAT

KULTTUURIN KUUKAUSITARJONTA



ARKKITEHTUURIMUSEO, ELÄKÖÖN WIVI LÖNN!

Tiistaina 6.9. klo 13.00
Kasarminkatu 24

Arkkitehtuurimuseo juhlistaa Suomen tärkeimmän naisarkkitehdin Wivi Lönnin 150-vuotisjuhlaa ja naisarkkitehtien yhdistyksen Architectan 80-vuotisjuhlaa laajalla ohjelmistokokonaisuudella, joka tarkastelee naisarkkitehtien työtä Suomessa sekä arkkitehdin työhön liittyviä tasa-arvokysymyksiä. Wivi Lönn oli ensimmäinen itsenäisesti omaa arkkitehtitoimistoaan johtanut naisarkkitehti Suomessa. Mukaan mahtuu enintään 25 henkilöä. Opastus. Kulttuurikaverihinta 5 €/hlö, museokortti.



LUONNONTIETEELLINEN MUSEO LUOMUS

Keskiviikkona 5.10. klo 13.00
Pohjoinen Rautatienkatu 13

Luonnontieteellisen museon näyttely kertovat niin Suomen kuin maailman monimuotoisesta luonnosta. Pysyviä näyttelyitä ovat Suomen luonto, Maailman luonto, Elämän historia, Luut kertovat ja Muutosta ilmassa. Rakenuksen värikkästä historiasta kertova Kirahveja kimnaasissa -näyttely kätkeytyy muiden viiden sisään. Näyttelykohde vahvistuu vasta syksyllä, jolloin avautuu myös uusi vaihtuva näyttely. Mukaan mahtuu 25 hlöä. Opastus. Kulttuurikaverihinta 5 €/hlö, museokortti.



DESIGNMUSEO ARABIA

Torstai 3.11. klo 13.00
Hämeentie 135 A

Museo esittelee Fiskars-konserniin kuuluvien Arabian ja Iittalan tuotantoa vuodesta 1873 tähän päivään. Designmuseon kokoelmista kootun näyttelyn pääosassa on suomalaisen keramiikka- ja lasimuo-tilun historia. Mukana on ennennäkemättömiä harvinaisuuksia ja muotoilun klassikoita. Näyttelytila on uusittu vuonna 2016. Mukaan mahtuu 25 hlöä. Opastus. Maksuton.



HOTELLI- JA RAVINTOLA-MUSEO, TIISTAITARJOTIN JA PERJANTAIPULLO

Keskiviikko 7.12. klo 13.00

Kaapelitehdas.
Kaapeliaukio 3 G, 3. krs

Tiistaitarjotin ja perjantai-pullo -näyttelyssä muistellaan 1970-luvun ruokauutuuksia sekä ruoka- ja juomakulttuuria. Lähtökohtana ovat valokuvaaja Juhani Riekkolan ainutlaatuiset, värikkäät ja mutkattomat valokuvat, jotka on julkaistu Aamulehden Tiistaitarjotin-artikkelisarjassa. Lopuksi voidaan vieraila lyhyesti museon uudessa Makuasioita-ydinnäyttelyssä. Mukaan mahtuu enintään 20 henkilöä. Opastus. Kulttuurikaverihinta 5 €/hlö, museokortti. Sisältää pienen yllätyksen.



ILMOITTAUDU KULTTUURIN KUUKAUSITARJONTAAN

Ilmoittaudu soittamalla viimeistään viikkoa ennen tilaisuutta vertaistoimija ja kulttuurikaveri Hilka Marttiselle p. 050 548 2968.

Jos kohteista saadut alustavat tiedot muuttuvat, saat lopullisen tiedon Hilkalta ilmoittautumisen yhteydessä.

Käynnit toteutetaan yhteistyössä Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n ja Helsingin kaupungin kulttuurikaveritoiminnan kanssa.

Lisätietoa Helsingin kaupungin kulttuurikaveritoiminnasta osoitteessa:

www.kulttuurikaveri.fi

TOIMINTAMME PÄIVITTYY SYKSYN AIKANA!

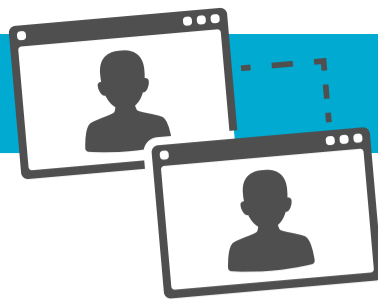
Seuraa verkkosivujamme ja somekanaviamme.
www.finfamiuusimaa.fi

FinFami Uusimaa ry
- Omaiset mielenterveyden tukena
 @FinFamiUusimaa
 @FinFamiUusimaa
 FinFami Uusimaa ry

TILAA FINFAMI UUSIMAAN UUTISKIRJE!

Saat kerran kuussa sähköpostiisi tietoa yhdistyksen tapahtumista.
bit.ly/FFU_uutiskirje

VERKKORYHMÄT



AIKUISET LAPSIOMAISET (ALO)

Verkkoryhmä aikuisille omaisille, joiden vanhempi sairastaa psyykkisesti tai jotka ovat lapsuudessa eläneet psyykkisesti sairastavan vanhemman kanssa. Tule jakamaan kokemuksia ja voimaantumaaan vertaistuesta. Ryhmää ohjaa työntekijä ja vapaaehtoinen. Ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin kerran kuukaudessa: 14.9., 12.10., 9.11., 7.12. klo 17–18.30. Voit osallistua kerran tai jokaiselle tapaamiskerralle.

Ilmoittaudu viimeistään tuntia ennen ryhmän alkua.

AVOIN RYHMÄ VANHEMILLE

Verkkoryhmä vanhemmille, joiden yli 18-vuotias lapsi oireilee tai sairastaa psyykkisesti. Vertaistuellisessa ryhmässä tapaavat muita vanhempia ja voit saada tietoa ja tukea omaan jaksamiseen. Ryhmää ohjaa yhdistyksen työntekijä ja vapaaehtoinen.

Ryhmä kokoontuu maanantaisin kerran kuukaudessa: 22.8., 19.9., 17.10., 14.11. ja 12.12. klo 17–18.30. Voit osallistua kerran tai tulla mukaan joka tapaamiskerralle. Ilmoittaudu viimeistään tuntia ennen ryhmän alkua.

AVOIN RYHMÄ ALAIKÄISEN LAPSEN VANHEMILLE

Verkkoryhmä vanhemmille, joiden alle 18-vuotias lapsi oireilee tai sairastaa psyykkisesti. Vertaistuellisessa ryhmässä tapaavat muita vanhempia ja voit saada tietoa ja tukea omaan jaksamiseen. Ryhmää ohjaa yhdistyksen työntekijä ja vapaaehtoinen. Ryhmä kokoontuu torstaisin Teamsissa kerran kuukaudessa: 18.8., 15.9., 13.10., 17.11. ja 15.12. klo 8.15–9.45. Voit osallistua kerran tai tulla mukaan joka tapaamiskerralle.

Ilmoittaudu viimeistään edellisenä päivänä klo 12 mennessä.

FAMILY SUPPORT GROUP – ARE YOU FEELING WORRIED ABOUT A LOVED ONE'S MENTAL HEALTH?

Is someone in your family or a loved one struggling with depression, anxiety or other mental health issues?

Join our ONLINE peer support group for family members or caregivers of people with mental health conditions. You can be a parent, partner or any family member / close friend to someone who is struggling.

We provide a nonjudgmental environment where you can discuss concerns, and benefit from one another's collective knowledge and experience. Group is lead by a professional healthcare worker. By sharing your experiences in a safe and confidential setting, you gain hope and develop supportive relationships.

Group meetings will be held on Wednesdays 5, 12, 19 and 26 October from 17.30 to 19.30.

For more information, please contact: Catarina Forsström 044 793 9990 / cata@finfamiuusimaa.fi

OMAISTEN TAITOTAPAAMISET

Omaisten taitotapaamisten tarkoituksena on lisätä omaa hyvinvointia tutustumalla kolmeen erilaiseen taitoon. Tapaamiset sisältävät työntekijän alustuksen teemasta, jonka jälkeen keskustelemme yhdessä. Voit osallistua kerran tai jokaiselle tapaamiskerralle.

- Keskiviikkona 9.11. klo 17–18.30.
- Keskiviikkona 16.11. klo 17–18.30.
- Keskiviikkona 23.11. klo 17–18.30.

SISARUSRYHMÄ

Verkkoryhmä aikuisille omaisille, joiden sisarus sairastaa psyykkisesti. Vertaistuellisessa ryhmässä tapaavat muita sisarusia ja voit saada tukea omaan jaksamiseen. Ryhmää ohjaa yhdistyksen työntekijä. Ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin kerran kuukaudessa: 31.8., 28.9., 26.10. ja 30.11. klo 17–18.30. Voit osallistua kerran tai tulla mukaan joka tapaamiskerralle.

Ilmoittaudu viimeistään tuntia ennen ryhmän alkua.

Ilmoittaudu tapaamisiin viimeistään viikkoa ennen tapahtumaa.

TUKEA NUORTEN VANHEMILLE -TEEMAPÄIVÄT

Tietoa ja vinkkejä psyykkisesti oireilevan alaikäisen nuoren tukemiseen sekä vanhemman omaan jaksamiseen. Teemapäivät sisältävät ammattilaisten puheenvuorot lastensuojelusta, perheneuvolasta ja HUS nuorisopsykiatriasta sekä kokemusasiantuntijavanhemman oman tarinan. Tapahtuma on tarkoitettu vanhemmille, jotka kaipaavat neuvoa, tietoa ja vastauksia kysymyksiinsä sekä ajatustenvaihtoa niin ammattilaisten kuin vertaistensa kanssa.

Ryhmä kokoontuu Teamsissa keskiviikkoisin: 16.11., 23.11. ja 30.11. klo 16–17.30.

Ilmoittautuminen 1.10.–14.11.



OMAISTEN VERTAISRYHMÄ FACEBOOKISSA

Ryhmässä käydään aktiivisesti vertaistuellisia keskusteluja mielenterveysomaisten kesken. Tervetuloa mukaan! Ryhmään tästä linkistä: www.facebook.com/groups/ffu.omaiset

VERKKOLUENNOT



PAKKO-OIREET

27.9. klo 17.30–18.30

Mikä on pakko-oireinen häiriö, kuka siihen sairastuu ja miten sitä hoidetaan. Miten pakko-oireinen häiriö voi vaikuttaa elämään ja mitä muita mielenterveydenhäiriöitä siihen voi liittyä.

Luennoitsijana psykiatrian erikoislääkäri Lumikukka Socada.

LUENTOJEN LINKIT:

WWW.FINFAMIUUSIMAA.FI/TAPAHTUMAT

VANHEMMUUS – KUN AIKUINEN LAPSI SAIRASTAA PSYKKISESTI

22.11. klo 17.30–18.30

Mitä kannattaa ottaa huomioon tilanteessa ja kuinka pitää huolta omasta jaksamisesta?

Luennoitsijana perheterapeutti, uusperheneuvoja Anne Huolman.

PSYKOOSI / SKITSOFRENIA

13.12. klo 17–18

Mitä tarkoittaa psykoosi? Missä eri sairauksissa voi esiintyä psykoottisia oireita? Minkälaista on psykoosisairauksien, erityisesti skitsofrenian, hyvä hoito nykyisin?

Luennoitsijana Leif Berg.

JÄSENYYS

Yhdistyksen jäsenenä olet mukana tukemassa mielenterveysomaisten hyväksi tehtävää työtä.

Jäsenenä saat neljä kertaa vuodessa Mielenterveysomaisten keskusliitto – FinFami ry:n julkaiseman Labyrintti-lehden ja kaksi kertaa vuodessa ilmestyvän yhdistyksen toimintakalenterin.

Lue lisää ja liity jäseneksi osoitteessa www.finfamiuusimaa.fi/jasenyys

YHTEYSTIEDOT

FinFami Uusimaa ry
– Omaiset mielenterveyden tukena
Postiosoite: Kumpulantie 5, 00520 Helsinki
Käyntiosoite: Jämsänkatu 2 C

Katutasossa sijaitsee yhdistyksen matalan kynnyksen kohtaamispaikka Tuikku-Kohtaamo.

Neljännessä kerroksessa sijaitsevat tuki- ja neuvontapalvelut, ryhmätilat sekä toimisto.

Tavoitat meidät parhaiten puhelimitse ma–to klo 9–15 numerosta 09 686 0260.

Lisää yhteystietoja löydät osoitteesta www.finfamiuusimaa.fi/yhteystiedot

YHDISTYKSEN SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS

Yhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous pidetään 1.11. klo 17 yhdistyksen tiloissa osoitteessa Jämsänkatu 2 C, 4. kerros.

Kaikki jäsenet ovat tervetulleita!